

La recherche du bonheur

Début de réponse.

" être heureux " c'est Trouver l'équilibre du moment.

" être heureux " a plusieurs **dimensions ou niveaux**



1ère dimension: la Paix

Comment ?

Étape 1: quel est l'élément de ta vie dont l'absence te fait le plus ressentir de peur =stress max?
(ex: argent, vie de couple, stabilité, spiritualité, meilleur version de Soi etc)

Étape 2: Quel est l'élément de ta vie dont l'absence te fait le moins ressentir de peur ? Ex: sport, accomplir un projet, servir la société

Étape 3: Travailler pour adresser 1 et 2 en même temps ou en alternant.

Quand tu as fini, un nouvel équilibre se sera installé.

Recommence le processus de façon récursive.

Tu vas converger vers la Paix et tu le sentiras par l'apaisement.



2e dimension: la joie par le contentement

"Voir le verre à moitié plein au lieu de voir le verre à moitié vide"

Étape 1: Quel est LE FACTEUR de souffrance qui affecte actuellement votre vie au point de TERNIR tout le reste ? (la priorité émotionnelle)

Exemples: la solitude, le célibat, le manque de respect dans votre couple, la difficulté à avoir des enfants, le chômage, la maladie, le manque de valorisation au travail, l'échec des projets, la pauvreté, le manque d'enfants, la santé fragile, mes projets d'entreprise ne décollent pas malgré efforts

Etape 2 : Quelle progression observez vous sur ce facteur ?

Cas 1:

- Avant je me sentais seule car j'étais célibataire,
- maintenant je me sens moins seule depuis que j'ai trouvé un travail épanouissant (mais je suis toujours célibataire).

Cas 2:

- Avant je me sentais perdu car mon business ne marchait pas n'avais
- maintenant j'ai un travail mais il est instable (et mon business ne marche toujours pas)

Cas 3:

- Avant je sentais une injustice car mon entreprise n'évoluent pas
- maintenant je sais au moins quelle erreur je commentaires je travaille sur bonne direction(mais mon projet entreprenariat ne décolle toujours pas)



Etape 3: Verrouiller son attention sur ce facteur et choisir de Faire abstraction des autres dimensions qui n'avancent pas

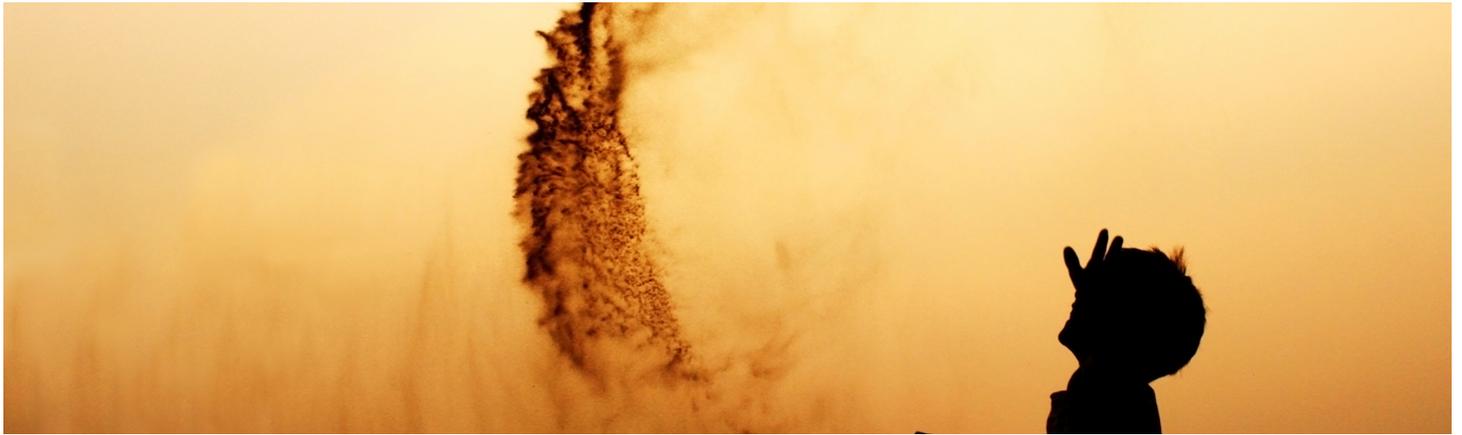
Exemple :

- je me sens seule car je suis célibataire depuis longtemps"
- Je trouve un travail où je suis respectée et estimée par mes collègues et je me sens moins seule du coup.
- Cependant je ne suis toujours pas en couple et j'en souffre .

L'idée est de pouvoir apprécier ce moment intermédiaire par contentement.

JE CHOISIS d'ignorer le fait que je suis pas encore en couple.

- Je CHOISIS d'ignorer temporairement je n'ai pas encore le salaire que je veux au travail
- Je CHOISIS d'ignorer que je mon projet d'entreprise stagne
- Je choisis d'ignorer que je n'ai pas encore d'enfants.



NOTE:

La joie dépend en partie de ce **sur quoi l'on porte notre attention.**

Le contentement permet de poser une **limite sur les attentes** du moment .

On clarifie la dimension émotionnelle prioritaire , pour l'étudier même si les autres dimensions de notre vie ne semblent pas progresser.

La vie peut nous faire **progresser en passant par des étapes intermédiaires** que nous nous **voyons pas** (ou n'acceptons pas)car trop obnubilés par le **résultat final.**

L'idée est de pouvoir **apprécier** ces changements, ces progressions minimales qui réduisent la souffrance sans forcément donner la finalité voulue .

Cela ne veut pas dire qu'on renonce à notre objectif final (qui n'est pas entièrement sous notre contrôle) , mais qu'on choisit le **verre à moitié plein.**

Cela permet d'**injecter de la joie** dans le processus en **clarifiant nos besoins.**

Si on ne prend pas la peine de clarifier les **priorités Emotionnelles**, on sera absorbé par un autre facteur de souffrance . On peut ainsi se retrouver éternellement FRUSTRÉ(E)



3e dimension du bonheur : le SERVICE ou l'impact

Rendre service apporte de la joie, la **joie de faire grandir l'autre**.

Cette joie est semblable à l'amour d'un parent pour son enfant, d'un enseignant pour son élève, d'un mentor pour son mentee.

Cette joie requiert la **dévotion et la passion** à l'acte même de rendre service, d'être un support pour quelqu'un d'autre, pour le simple fait de le voir réussir.

Obtenir une **récompense** à la fin du service, ne représente pas la principale **motivation**. Si récompense il y a tant mieux c'est la cerise sur le gâteau.

CEPENDANT, Le gâteau c'est de **voir l'autre s'améliorer**, de participer à son **épanouissement**.



Comment rendre **SERVICE**: le **REFORMATAGE** vers l'altruisme

- Prendre contact**, des nouvelles des gens avec qui tu n'as aucun intérêt direct. Demande leur comment ils vont sans plus .
- Partager une ressource intéressante, à tout le monde**, et non pas seulement à tes proches. Tu ne sais jamais le déclic produit de l'autre côté
- Se demander directement "comment puis je aider"** , Chaque fois que tu rencontres une personne, connue ou pas (non pas que puis- je obtenir d'elle?). Cet état d'esprit va complètement changer ta façon de voir le monde, tu t'intéresseras aux soucis des autres en premier et mettras les tiens en arrière plan. Tu poseras les bonnes questions. Tu auras moins de pression, de stress. Tu seras un meilleur médiateur, leader , etc.
- Faire une pause reformulation et changement de perspective** chaque fois que tu ressens du stress, qu'une inquiétude te submerge. C'est le signe que tu attends trop quelque chose de quelqu'un ou que tu veux prouver quelque chose à quelqu'un. Tu peux commencer par murmurer : "je refuse toute pression. D'où vient cette tension?" et laisser les réponses émerger.
- Faire une introspection sur toi, chaque fois que tu aides et te sens frustré** à la fin parce que la personne ne réagit pas comme tu aurais souhaité. Voici 3 questions directrices pour te guider:
 - Quelle attente nourrissais tu vis à vis de l'action posée ?
 - Quel besoin se cache derrière cette attente (être apprécié, respecté, reconnu, aimé, félicité, etc.).
 - Pourquoi ce besoin représente- il un mal être chez toi?

Avec ces 5 éléments, tu te reprogrammeras progressivement car ce n'est pas facile de le faire pour des non- proches.. Tes réflexes égoïstes vont diminuer pour te soucier du collectif un peu plus. Et tu en éprouveras plus de joie , celle de rendre service.



1 condition pour que cette dimension fonctionne: Trouver une raison suffisante pour se

sacrifier , sacrifier son temps pour les autres. Cette condition sera la raison d'exister.

Si elle manque, on court le risque de penser que l'on ne sert à rien meme si l'on rend service .

C'est cette raison d'exister qui donne du sens (une signification profonde) à l'action de rendre service au point que l'on y trouve du bonheur.

.....
Grillagemind, par Heudou Tchihikou Aubin, Version 1 du 13 décembre 2023